किशोरों एवं बच्चों में उत्पन्न तनाव से निपटना

शेरोन सिल्विया

'मुझे अपना स्थान (स्पेस) चाहिए। आप क्यों नहीं समझते? आप मेरी परवाह नहीं करते!'

एक अभिभावक अपने बारह साल के बच्चे को इस तरह से चिल्लाते हुए देखकर हैरान रह गए। उनके दिमाग़ में कुछ इस तरह के विचार चल रहे थे : 'हम इस संकट के समय में अपने बच्चे को सब कुछ मुहैया कराने के लिए कड़ी मेहनत कर रहे हैं! जब उसे हमारी सबसे ज़्यादा ज़रूरत होती है तो हम उसके साथ खड़े रहते हैं। लेकिन वह तो बिलकुल भी संतुष्ट नहीं है। दिन भर चिढ़ता रहता है और नाराज़ रहता है, ख़ुद से भी और हमसे भी।' छोटे बच्चों, विशेष रूप से किशोर बच्चों के अभिभावक इस तरह के अनुभवों को समझ सकते हैं क्योंकि माता-पिता और बच्चे दोनों के लिए यह संघर्ष वास्तविक है। आज हमें एक *न्यू नार्मल* के सामने लाकर खड़ा कर दिया गया है, जिसमें न केवल काम करने के नए तरीक़े और नए पारिवारिक जुड़ाव शामिल हैं, बल्कि दैनिक जीवन के तनावों से निपटने के उपाय भी नए हैं। कोविड-19 के कारण हम जिस अभूतपूर्व स्थिति का सामना कर रहे हैं, उसने हमारे बच्चों को विभिन्न मोर्चों पर प्रभावित किया है और उनका मनो-सामाजिक स्वास्थ्य उनमें से एक है। महामारी ने ज़बरदस्त असहायता की भावना पैदा की है जो घरों में भी दिखाई दे रही है।

दिनचर्या में भारी बदलाव

हर बच्चा प्रतिदिन एक निश्चित दिनचर्या का पालन करने का आदी होता है। वह रोज़ सुबह उसके लिए मानसिक रूप से तैयार होकर उठता है, एक ऐसी दिनचर्या जो उसे पूरे दिन के लिए तैयार करती है, जो उससे कुछ अपेक्षाएँ करती है और उसे सामाजीकरण के लिए तैयार करती है। इस महामारी के चलते उस दिनचर्या में बहुत कुछ बदल गया है, जिससे बच्चा असमंजस में पड़ जाता है। इसने भावनात्मक रूप से अलग-अलग आयु समूहों पर अलग-अलग तरह का बोझ डाला है। छोटे बच्चों को लगता है कि ज़्यादा कुछ नहीं बदला है, सिवाय इसके कि स्कूल बन्द हैं और उनके माता-पिता और परिवार के बाक़ी लोग घर पर हैं। उन्हें यह बदलाव अच्छा लग सकता है क्योंकि वे अपने परिवार के साथ घर पर समय बिताना पसन्द करते हैं। लेकिन किशोरों की बात अलग है। यह महामारी उनके जीवन को उलट-पुलट कर सकती है क्योंकि उन्हें अपने साथियों के साथ समय बिताने का इन्तज़ार रहता है। इस बात पर भी ध्यान दिया जाना चाहिए कि कोविड-19 का विभिन्न सामाजिक-आर्थिक समूहों के बच्चों पर अलग-अलग तरह का प्रभाव पड़ा है। इसके कारण होने वाले प्रभाव में, इन समूहों की भौगोलिक अवस्थिति की भी भूमिका रही है।

हालाँकि यहाँ हमने इस बात पर ध्यान केन्द्रित किया है कि भारत में स्कूल जाने वाले बच्चों, परिवारों और उनके शिक्षकों पर इसका क्या प्रभाव पड़ा है। इस क्षेत्र की भावनात्मक चुनौतियाँ बहुत बड़ी हैं। आइए, हम इन चुनौतियों, बच्चों की ज़रूरतों और इनकी सहायता के लिए हम क्या कर सकते हैं, इन सब बातों पर गहराई से नज़र डालते हैं।

कोविड-19 के बारे में चर्चा

कोविड-19 से सम्बन्धित ख़बरें ज़्यादातर लोगों के लिए बहुत तनावपूर्ण हैं और बच्चों के लिए तो और भी अधिक क्योंकि वे इस मुद्दे की जटिलता को पूरी तरह से नहीं समझते हैं, लेकिन उन्हें इस महामारी से अपने परिवार के सदस्यों को खोने का डर बना रहता है। इसके अलावा मीडिया के कारण बहुत-सी गलत जानकारियाँ फैलती हैं, जिससे बच्चों को अनावश्यक परेशानी होती है। यही नहीं, दोस्तों से बातचीत के दौरान बहुत-सी ग़लत जानकारी का आदान-प्रदान होता है, जिससे डर की भावना और बढ़ती है।

आप क्या कर सकते हैं !

इस स्थिति से निपटने के लिए घर पर आप एक *सुरक्षात्मक (preventive)* रुख़ अपना सकते हैं। यह आवश्यक है कि अभिभावक महामारी के बारे में बच्चों को शिक्षित करें, सरल शब्दों में समझाएँ कि कोविड-19 से सम्बन्धित क्या-क्या सरोकार हैं। अपने बच्चे को ऐसी जानकारी देने से बचें जो उसे अनावश्यक रूप से कमज़ोर कर दे। मीडिया के समाचारों की तीव्रता और आवृत्ति को कम करें क्योंकि इनसे बच्चे बेवज़ह परेशान हो जाते हैं। इसकी बजाय विश्वसनीय साइटों का उपयोग करके उन्हें यह समझने में मदद करें कि वायरस क्या है और आज यह दुनिया पर कैसा प्रभाव डाल रहा है। अगर आप उनसे इसके बारे में बातचीत करने के लिए तैयार और इच्छुक होंगे तो उन्हें निराधार विचारों से छुटकारा मिलेगा।

स्कूल भी कोविड -19 के सम्बन्ध में आयु-उपयुक्त जानकारी भेज सकते हैं ताकि बच्चों को विश्वसनीय जानकारी प्राप्त हो सके। महामारी के दौरान किए जाने वाले सुरक्षा उपायों को बच्चों के साथ साझा करना चाहिए। उन पर चर्चा करनी चाहिए ताकि वे इस प्रक्रिया में अपना योगदान कर सकें और यह महसूस करें कि वे इस स्थिति से निपट सकते हैं।

बच्चों की बातें सुनना

अभिभावक अपने दैनिक कार्यों में व्यस्त रहते हैं, जैसे घर के काम करना और अपनी व्यावसायिक प्रतिबद्धताओं का ध्यान रखना। हालाँकि पूरा परिवार घर पर ही रहता है, लेकिन विरोधाभास यह है कि अपने-अपने कार्य के बोझ के कारण, साथ रहते हुए भी वे एक-दूसरे के साथ ज़्यादा नहीं वरन कम समय बिता रहे हैं। परिवारों के पास एक-दूसरे के साथ बातचीत करने के लिए बहुत कम समय है। परिवारों में इस तरह की स्थिति बढ़ती जा रही है अतः बच्चों को घर पर, अपने दैनिक अनुभवों को साझा करने का अवसर नहीं मिलता।

ऑनलाइन शिक्षण में वृद्धि के कारण बच्चे कक्षाओं के नीरस चक्र में उलझ कर रह गए हैं, जिसमें किसी भी प्रकार की चर्चा के लिए अधिक अवसर नहीं मिलते हैं। देखा गया है कि ऑनलाइन क्लास के दौरान बच्चे अन्तःक्रियाओं से कतराते हैं। एक बच्चे ने हाल ही में मुझे बताया कि, 'शिक्षक को एक ही वक्त में बहुत सारे कार्य करने पड़ते हैं। इसलिए मैं कक्षा को परेशान करने की बजाय चुप ही रहता हूँ कि प्रश्न तो बाद में भी पूछ सकता हूँ।' अन्ततः वे प्रश्न अनुत्तरित ही रह जाते हैं।

आप क्या कर सकते हैं !

परिवारों को बच्चों के साथ चर्चा करने और आश्वासन देने के लिए अलग से समय निर्धारित करना चाहिए। काम तो कभी समाप्त नहीं होंगे क्योंकि महामारी के दौरान इस कामकाजी दुनिया की माँग ही ऐसी है। बच्चों को सबसे ज़्यादा सहायता अपने परिवार से मिलती है और इसलिए वर्तमान परिस्थितियों में परिवार को उनके साथ अधिक समय बिताना चाहिए। शिक्षक भी कक्षा में एकजुटता की भावना बढ़ाने के लिए कक्षाएँ शुरू करने से पहले पाँच मिनट के *साझाकरण समय* (Sharing Time) की योजना बना सकते हैं।

ऑनलाइन शोषण के प्रति सचेत रहना

विद्यालयों के बन्द होने के परिणामस्वरूप बच्चे सामाजिक शून्यता का अनुभव करने लगे हैं, जिसे भरने के लिए वे अन्य लोगों से, कभी-कभी तो अजनबियों तक से सम्पर्क करते हैं। बिना किसी विकल्प के घर के अन्दर ही रहने का संघर्ष बच्चों को बेचैन कर रहा है। स्कूलों के बन्द होने से बच्चों का जीवन संरचनाविहीन हो गया है। स्कूल के माहौल से उन्हें जो प्रेरणा व प्रोत्साहन मिलता था, उसकी कमी से उनकी नियमित सामाजिक अन्तःक्रियाएँ प्रभावित होती हैं।

इन सबका सीधा असर उनके मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ता है। बच्चों के लिए सम्प्रेषण और सामाजिक सम्पर्क के माध्यम मुख्य रूप से डिजिटल हो गए हैं। चूँकि उनके सामाजीकरण और अकादमिक कार्य ज़्यादातर ऑनलाइन रूप में हो रहे हैं, इसलिए उनका सामना साइबरस्पेस के विभिन्न ख़तरों से भी हो रहा है। आज प्रत्येक अकादमिक कार्य ऑन-स्क्रीन हो रहा है, इसलिए बच्चे अनिवार्य रूप से स्क्रीन के सामने अधिक समय बिताते हैं, जहाँ कई तरह की चीज़ें उनका ध्यान बँटाती हैं।

आप क्या कर सकते हैं !

यह बात मुश्किल लग सकती है, लेकिन बच्चों को घर पर रचनात्मक अवसर देने से उनका स्क्रीन-समय कम होगा। बच्चों को ऐसे कार्यों में समय व्यतीत करने के अवसर देना ज़रूरी है उनकी सृजनात्मकता को बढ़ाएँ और उन्हें रचनात्मक रूप से व्यस्त रखें। इसके कुछ उदाहरण यह हैं : चित्रकारी, पढ़ने का कोना और संगीत स्थल (घर का कोई ऐसा समर्पित स्थान जहाँ बच्चा संगीत सुन सके या कोई वाद्य यंत्र बजा सके)।

एक पहलू और भी है जिस पर विचार करना होगा। इंटरनेट के उपयोग के लिए सुरक्षा नियम बनाने होंगे। किसी भी ऑनलाइन सम्पर्क के बारे में विवेकशीलता बरतने पर ज़ोर देने के लिए शिक्षक भी साइबर सुरक्षा के नियमों को बार-बार बताएँ। सुरक्षा सम्बन्धी कुछ सरल नियम इस प्रकार हैं :

- अजनबियों और उन लोगों का अनुरोध स्वीकार न करें जिनके साथ आप सहज नहीं हैं।
- अपना पासवर्ड सुरक्षित रखें।
- स्कूल द्वारा आवश्यक शैक्षिक उद्देश्य के अलावा किसी अन्य उद्देश्य के लिए वेबकैम का उपयोग करने से बचें।
- व्यक्तिगत जानकारी के आदान-प्रदान से बचें।

ऐसे बच्चों पर ध्यान देना जिन्हें अधिक ख़तरा है

जिन बच्चों को मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याएँ और सीखने की कठिनाइयाँ होती हैं, वे बच्चे इस महामारी के दौरान बाक़ी बच्चों की तुलना में अधिक चुनौतियों का सामना करते हैं। नियमित दिनचर्या का अभाव उन्हें निराश कर सकता है जो बेबसी की भावनाओं से उपजती है। उन्हें लग सकता है मानो एक दृढ़ आधार खो गया है, जिसके कारण उनके लक्षण पुनः प्रकट हो सकते हैं। एक संरचित शैक्षिक वातावरण उनके लिए सीखने का मूल है। जब यह अस्त-व्यस्त होता है तो दिक़्क़त शुरू होती है।

आप क्या कर सकते हैं !

इस समय में ऐसे बच्चों के लिए विशेष सेवाओं की व्यवस्था करना आवश्यक है। परिचितता बनाए रखने के लिए यह कार्य उन विशेष शिक्षकों के माध्यम से किया जा सकता है जो पहले से ही बच्चों के साथ काम कर रहे हैं।

माता-पिता भी अनिश्चितता के कारण पैदा हुई दुष्चिन्ता को कम करने के लिए बच्चों के लिए घर पर गतिविधियाँ और उनके लिए कार्य-योजना निर्धारित कर सकते हैं। जो स्कूल विद्यार्थियों को विशेष शिक्षा सेवाएँ प्रदान करते हैं, वे विद्यार्थियों के साथ अधिक समय बिताकर शिक्षण की अभिवृद्धि कर सकते हैं, जिससे बच्चे को अकादमिक और भावनात्मक, दोनों तरह का समर्थन मिल पाएगा।

घर पर दुर्व्यवहार और शोषण

थकावट एक ऐसा शब्द है जो आजकल घरों को अपनी चपेट में लिए हुए है। अभिभावकों पर काम का अत्यधिक बोझ है, वे अपनी नौकरी खोने के बारे में चिन्तित हैं और घरेलू कामों के लिए समय निकालने के लिए संघर्ष कर रहे हैं। इस सबके साथ बच्चों के दुर्व्यवहार से निपटना वाकई बहुत मुश्किल है। वहीं दूसरी ओर, पहले से तनावग्रस्त अभिभावकों के साथ घर पर समय बिताना बच्चों के लिए भी सुखद अनुभव नहीं है। कुछ घरों में इन तनावों का ख़ामियाज़ा बच्चों को भुगतना पड़ता है।

जहाँ माता-पिता खीजते या झल्लाते रहते हों, शायद झगड़ते भी हों, वहाँ घर में छाया तनाव बच्चों से अनदेखा नहीं रहता। बच्चे इन संकेतों पर ध्यान देते हैं और यह घटनाएँ एक अप्रिय सदमे के रूप में उनके सामने आती हैं। यूनिसेफ़ ने दावा किया है कि महामारी के दौरान *चाइल्डलाइन* में बच्चों की मदद करने के लिए कॉल की दर में 50 प्रतिशत की वृद्धि हुई है, जो न केवल बुनियादी पोषण में मदद के लिए हैं, बल्कि उनमें दुर्व्यवहार और हिंसा के वातावरण से बचाने के लिए भी मदद माँगी गई है।

आप क्या कर सकते हैं !

माता-पिता एक ऐसा समय चुन सकते हैं जब वे ख़ुद शान्त हों ताकि वे बच्चे के दुर्व्यवहार से जुड़े सरोकारों पर ध्यान केन्द्रित कर सकें; क्योंकि एक परेशान वयस्क उसे सुधारने की कोशिश करेगा तो उससे समस्या हल नहीं होगी। माता-पिता स्कूलों के मानसिक कल्याण विभाग से भी मदद ले सकते हैं ताकि उन्हें अपनी परेशानियों को सुलझाने में सहायता मिल सके। घर पर होने वाले शारीरिक और यौन शोषण में वृद्धि हो रही है क्योंकि कई बच्चे दुर्भाग्य से अपने शोषणकर्ताओं के साथ घर पर ही फँसे हुए हैं और माता-पिता को इस प्रकार के संकेतों के प्रति सचेत रहना चाहिए। शिक्षकों को चाहिए कि वे बच्चों को *चाइल्डलाइन* का उपयोग करने के बारे में बताएँ और आपातकालीन स्थिति में विशेषज्ञ, पेशेवर मदद और कार्रवाई के लिए उन्हें प्रोत्साहित करें।

भावनात्मक सहयोग की ज़रूरत

वर्तमान समय में बच्चे जिन परिवर्तनों का सामना कर रहे हैं, उनका भावनात्मक प्रभाव बेहद तीव्र है, जिसकी वजह से उन्हें उदासी, दुष्चिन्ता, क्रोध, असुरक्षा, आक्रामकता, हताशा, भय या अकेलेपन की भावनाओं का अनुभव हो सकता है। यह भावनाएँ कोविड-19 से सम्बन्धित समाचारों, घर में होने वाली अन्तःक्रियाओं, नियमित सामाजिक सम्पर्क में कमी या ऑनलाइन कक्षाओं से जुड़ी समस्याओं से पैदा हो सकती हैं। यह सभी बातें बच्चों को मानसिक और भावनात्मक रूप से सीधे प्रभावित करती हैं। इन भावनात्मक चिन्ताओं को दूर करने के लिए उन्हें वयस्कों के समर्थन के साथ-साथ मेंटल स्पेस की आवश्यकता होती है।

आप क्या कर सकते हैं !

माता-पिता को बच्चों के साथ समानुभूति रखनी चाहिए और उन्हें सुनना चाहिए। यदि बच्चों को एक रचनात्मक तरीक़े से इन भावनाओं को व्यक्त करने दिया जाए तो उन्हें मदद मिलेगी। बच्चे जैसा महसूस कर रहे हैं उसे व्यक्त कर सकें इसके लिए उन्हें कुछ *भावात्मक* शब्द दिए जा सकते हैं जैसे अकेला, उदास, ऊबा हुआ, चिन्तित, डरा हुआ आदि। एक आसान तरीक़ा और भी है, बच्चों को प्यार दें और उन पर ध्यान दें; इस तरह, जो भय उन्हें घेरे हुए है उसे दूर किया जा सकता है।

ऑनलाइन शिक्षा प्रणालियों के चलते स्कूलों को भावनात्मक और मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान देने में अधिक समय बिताना चाहिए। स्कूली पाठ्यक्रम के अन्तर्गत मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता पर चर्चा करने से स्कूल और बच्चे के बीच एक अच्छा एवं भरोसे का रिश्ता कायम होगा।

सामान्य भावनाओं को समझना

अकेलापन

सामाजिक सम्पर्क का अभाव या कमी के कारण बच्चों के अकेलेपन की भावना बढ़ सकती है। वैसे तो फ़ोन या इंटरनेट के माध्यम से सम्प्रेषण हो रहा है, लेकिन फिर भी एक ख़ालीपन है क्योंकि शारीरिक रूप से अपने साथियों से मिलना और बातचीत करना सम्भव नहीं हो पा रहा है।

ऊबना

हालाँकि एक नियत दिनचर्या का पालन करने से बच्चे फलते-फूलते हैं, लेकिन एक नीरस जीवनशैली ऊब की भावना को

बढ़ा सकती है। हालाँकि ऊब जाने पर बच्चे आमतौर पर रचनात्मक कार्य करते हैं, किन्तु इससे आलस्य का भाव भी बढ़ सकता है।

दुष्चिन्ता

अपने रोज़मर्रा के माहौल में अस्तव्यस्तता के कारण बच्चों में दुष्चिन्ता पैदा होती है। ऊपर से महामारी की ख़बरों के कारण वे बेचैन हो जाते हैं। जब बार-बार ऐसी नकारात्मक ख़बरें दोहराई जाती हैं तो वे उनके मन को प्रभावित करती हैं, ऐसा उन बच्चों में अधिक होता है जो इस जानकारी के साथ समायोजन नहीं कर पाते।

भय

कोरोनावायरस के कारण बहुत-सी जानें गई हैं। हर कोई इस भय के साथ जी रहा है कि कहीं वह अपने किसी प्रिय व्यक्ति को खो न बैठे। इस भय से असुरक्षा की भावना पैदा होती है, ख़ासकर बच्चों में, जो यह जानते हैं कि इस महामारी ने उन बुज़ुर्गों को सबसे अधिक प्रभावित किया है जो पहले से ही बीमारियों के शिकार हैं। उनके दादा-दादी और यहाँ तक कि माता-पिता भी इस श्रेणी में आते हैं।

अन्त में

यहाँ इस बात का उल्लेख किया जाना चाहिए कि जिन बच्चों को स्कूल जाना इसलिए अप्रिय लगता है क्योंकि वहाँ पर उन्हें साथियों की दादागिरी सहनी पड़ती है या जिनके पास समर्थन करने वाला मित्र-समूह नहीं है, उन्हें इस समय घर में राहत मिली है। घर पर होने के कारण उनके मन में शान्ति और सुरक्षा की भावना आई है।

इस समय में अपने बच्चों पर ध्यान देना ही उनकी सबसे बड़ी मदद होगी। यदि आपको लगे कि किसी बच्चे को आपकी मदद से ज़्यादा समर्थन की आवश्यकता है तो कृपया उन्हें काउंसलर या मनोवैज्ञानिक से उपचारात्मक सहायता लेने के लिए प्रोत्साहित करें। व्यावसायिक रूप से प्रशिक्षित काउंसलरों के सकारात्मक हस्तक्षेप से आपके बच्चे को आवश्यक समर्थन मिल सकता है। माता-पिता और शिक्षकों के रूप में यदि हम सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा दें तो एक सन्तुलित मनो-सामाजिक वातावरण पैदा होगा जो बच्चों के सीखने और विकास के लिए आवश्यक है।



शेरोन सिल्विया परामर्श मनोवैज्ञानिक (Counselling Psychologist) हैं। उन्होंने क्राइस्ट यूनिवर्सिटी, बेंगलूर से परामर्श मनोविज्ञान में स्नातकोत्तर डिग्री प्राप्त की है। वे पिछले दस वर्ष से बेंगलूर में परामर्श देने का काम कर रही हैं विशेष रूप से बच्चों के साथ। वे संगीत, गायन, फ़ोटोग्राफ़ी और क्रोशिया के काम में आनन्द लेती हैं, लेकिन उन्हें ज़्यादा समय बच्चों के साथ काम करते हुए बिताना पसन्द है। उनसे **sharonsudden@gmail.com** पर सम्पर्क किया जा सकता है। **अनुवाद :** नलिनी रावल

परेशानी वाली एक बात यह भी है कि इस पर बहुत कम चर्चा या गम्भीर राष्ट्रीय बहस हो रही है कि शिक्षा और सीखने-सिखाने के मुद्दे को सम्बोधित करने के लिए क्या किया जा सकता है। ऑनलाइन शिक्षा की सुविधा उन्हें मिल रही है जो पहले से ही बेहतर हालत में हैं और ग़रीबों को उनके हाल पर छोड़ दिया गया है। आज जिस ऑनलाइन सम्प्रेषण को शिक्षा की संज्ञा दी जा रही है, उसकी निष्क्रियता (और यहाँ तक कि हानिकारक प्रभावों) के बारे में इतने सारे शिक्षकों और शिक्षाविदों की चेतावनी के बावजूद, सरकारें और कई कॉर्पोरेट समर्थक कोविड-19 लॉकडाउन के समय में एकमात्र समाधान के रूप में ऑनलाइन कक्षाओं के बारे में ही बात कर रहे हैं।

-विमला रामचन्द्रन, 'स्कूलों को फिर से खोलने की तैयारी : इसके लिए क्या करना होगा' , पेज 1